



「ロコモ」って何？

メタボに続く日本の新たな国民病



地域福祉センターほのか
丹野 保健師

ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉をご存知でしょうか。

ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）とは、「立つ」「歩く」などの人の動きに関わる運動器の衰えや、障がいによって日常生活に支障をきたし、要介護になる危険性が高まることです。

ロコモの原因7つのロコモチェック

ロコモの原因となる代表的な疾患には、骨粗しょう症、脊柱管狭窄症、変形性関節症などがあります。最初は軽度の痛みや体力の衰えだけの場合も、放っておくと重度の痛みやバランス感覚の低下、さらには「歩けない」「立ち上がれない」など要介護の状態になってしまう可能性もあります。

ロコモの怖いところは、症状が見た目にわかりにくく、水面下で体の機能障がい進行しているケースが多いことです。

次の7つのロコモチェックで自分の状態を確認してみてください。一つでも当てはまる場合、ロコモ予備群の可能性がります。

- 片足で立ったまま靴下をはくことができない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりするとこがたびたびある
- 手すりがないと階段を上がることができない
- 15分（約1キロ）ほど歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg（1Lの牛乳パック2個）程度の物を持って歩くのが困難
- 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど、力のいる家事が困難

ロコモの予防

ロコモにならないための対策には、筋肉を鍛えるほか、食生活、生活環境の改善など多方面から整えていくことが大切です。

最近ではテレビや雑誌でも取り上げられる機会が増えてきていますが、「メタボ」と同様にロコモについても関心を持って予防に努めてほしいと思います。

【詳細】地域福祉センター健康推進係（☎52-3333）

喜びと悲しみ（敬称略）

■ご出生おめでとうございます

- 片桐敏史 女児 実央(みお) 秋田 10/10
- 石井智己 男児 陽智(ひさと) 西町 10/29
- 佐藤 猛 男児 誉(ほまれ) 中里 11/8

■お悔やみ申し上げます

- 伊藤サダ子 83歳 緑清園 10/7
- 小野寺清治 83歳 川南 10/21
- 結城キミコ 87歳 常楽園 10/22
- 瀬口 英子 86歳 緑清園 10/24
- 高橋 和雄 83歳 新光 10/28
- 岡 正夫 82歳 常楽園 10/26
- 柴田正次郎 86歳 若松 11/5
- 新岡ナツエ 91歳 心和 11/5

人の動き

- 世帯数 1,551 世帯（-3世帯）
- 人 □ 3,213 人（-3人）
- 男1,501人(±0人) 女1,712人(-3人)

平成25年10月31日現在()内は9月末比

編集後記

○超強烈なエネルギーを携えて、荒々しく、しかし軽快に、舞台上で躍動し続ける愚安亭遊佐さん。圧倒的なパフォーマンスが冴え渡るノンストップ2時間超えの一人芝居は、まさに圧巻の一言に尽きます。 ㊟